క్లుప్తంగా

భక్తిశ్రద్ధలతో సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం



పూజల్లో పాల్గొన్న భక్తులు



ప్రత్యేక అలంకరణలో గౌరీశంకర స్వామి

కర్నూలు కల్చరల్: స్థానిక సూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయంలో సోమవారం పౌర్ణమి, ఆరుద్ర నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. గౌరీ శంకర స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం, అన్నాభిషేకం, అర్చనలు జరిగాయి. శ్రీ రమా సహిత సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతాన్ని విశేషంగా నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

ఉత్సాహంగా ముగ్గుల పోటీలు



పోటీలో పాల్గొని ముగ్గులు వేస్తున్న మహిళలు

కల్లూరు: భోగి పండుగ సందర్భంగా వీరశైవ లింగాయత్ సమితి ఆధ్వర్యంలో కల్లూరు ఊరి వాకిలి వద్ద లక్ష్మి చెన్నకేశవ స్వామి దేవాలయంలో ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించినట్లు అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖరప్ప చెప్పారు. సోమవారం నిర్వహించిన ముగ్గుల పోటీల్లో మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. పోటీలో విజేతలైన వారికి మొదటి, రెండవ, మూడవ బహుమతులను నిర్వాహకులు అందజేశారు. మొదటి బహుమతి- రేవతి, రెండవ బహుమతి- జానకి, మూడవ బహుమతి- హేమలత గెలుపొందారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ.. మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత మనదే అన్నారు. వీరశైవ లింగాయత్ సమితి సభ్యులు మల్లికార్జునప్ప, శివరాజు, శెట్టి వీరశేఖరప్ప, మల్లయ్య, శంకరయ్య, పెద్ద లక్ష్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు కృషి



క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్న న్యాయవాదులు

కర్నూలు(అర్బన్): సమాజంలోని అణగారిన వర్గాలకు చెందిన న్యాయవాదులందరూ రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు ఐక్యంగా నిలవాలని నేషనల్ లాయర్స్ ఫోరం ఫర్ సోషల్ జస్టిస్ అధ్యక్షుడు వై.జయరాజు కోరారు. సోమవారం స్థానిక పాతబస్టాండ్ సమీపంలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ విగ్రహం వద్ద ఫోరం ఆధ్వ ర్యంలో రూపొందించిన నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరించారు. జయరాజు మాట్లాడుతూ.. విద్యావంతులు, ఉద్యోగులు, మేధావులు, పౌర సంస్థలు రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు పునరంకితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ ఎస్సీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గోన నాగరాజు, న్యాయవాదులు ఏ.మాధన్న, సుబ్బయ్య, చిన్నయ్య, చంద్రుడు, నాగప్ప, రాజేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి సినిమాలు



ఎస్వీసీ కాంప్లెక్స్: సంక్రాంతికి వస్తున్నాం, డాకు మహరాజ్, గేమ్ ఛేంజర్
వి మెగా ఆనంద్ సినీ కాంప్లెక్ : సంక్రాంతికి వస్తున్నాం, డాకు మహరాజ్, గేమ్ ఛేంజర్
వెంకటేష్ సినీ కాంప్లెక్స్: సంక్రాంతికి వస్తున్నాం, డాకు మహరాజ్, గేమ్ ఛేంజర్
శ్రీరామ : సంక్రాంతికి వస్తున్నాం, గేమ్ ఛేంజర్
రాజ్ : సంక్రాంతికి వస్తున్నాం
భరత్ కాంప్లెక్స్ : డాకు మహరాజ్, పుష్ప-2
విజయ థియేటర్ : డాకు మహరాజ్
విక్టరీ టాకీస్ : మార్కో

భోగ భాగ్యాల భోగి

- సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రతిబింబం సంక్రాంతి

కర్నూలు కల్చరల్: పల్లెల్లో సంక్రాంతి సందడి మొదలైంది. మూడు రోజుల పండుగలో భాగంగా మొదటి రోజు సోమవారం భోగి వేడుకలను ప్రజలు ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు. భోగి సంబరాలు అంబరాన్నంటాయి. తెల్లవారుజామునే భోగి మంటలు వేసి పండుగకు స్వాగతం పలికారు. కొత్త వాటితో నిత్య నూతనంగా జీవితం ఆరంభించడానికి గుర్తుగా పాత వస్తువులతో పాటు కష్టాలు కాలి బూడిదవ్వాలనే సంప్రదాయంతో ఇంట్లోని పాత వస్తువులన్నింటినీ భోగి మంటల్లో వేశారు. గొబ్బియల్లో గొబ్బియల్లో అంటూ భోగి మంటల చుట్టూ పాటలు పాడుతూ, ఆటలు ఆడుతూ సందడి చేశారు. ఇంద్ర ధనస్సును తలపించేలా అందమైన ముగ్గులు వేసి వాటి మధ్యలో గొబ్బెమ్మలు ఉంచి భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేశారు. గోవులను పూజించారు. హరిదాసుల కీర్తనలు విన్నారు. గంగిరెద్దుల విన్యాసాలను వీక్షించి వారికి తోచిన సాయం చేసి ఉదారతను చాటుకున్నారు. చిన్నారులపై భోగి పండ్లు, పూలూ, శనగలూ, చిల్లర నాణేలు పోసి ఆశీర్వదించారు. కర్నూలు సత్యసాయి మందిరంలో ప్రత్యేక వేడుకలు జరిగాయి. నగరంలో వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్వీ మోహన్‌రెడ్డి, కేడీసీసీబీ మాజీ చైర్‌పర్సన్ ఎస్వీ విజయమనోహరి స్వగృహం వద్ద భోగిమంటలు వేసి వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మోహన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. తెలుగు లోగిళ్లలో సిరి సంపదలతో పాటు సుఖ సంతోషాలనిచ్చే పండుగ సంక్రాంతి అన్నారు. నూతన సంవత్సరంలో వచ్చే తొలి పండుగగా సంక్రాంతిని జరుపుకుంటారన్నారు. మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలను సంక్రాంతి పండుగ ప్రతిబింబిస్తుందన్నారు. సంక్రాంతి పండుగ అందరి ఇళ్లలో ఆనందాలను నింపాలని ఆకాంక్షించారు. యువ నాయకుడు ఎస్వీ జనకదత్తా రెడ్డి, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా కార్యదర్శి షరీఫ్, కోశాధికారి కల్లా నరసింహారెడ్డి, కల్లా నాగవేణిరెడ్డి, ఎస్వీ యూత్ పాల్గొన్నారు.



భోగి మంట వద్ద వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎస్వీ మోహన్‌రెడ్డి, విజయమనోహరి తదితరులు



సత్యసాయి మందిరంలో పూజల్లో పాల్గొన్న భక్తులు

పెండింగ్ జీతాలు చెల్లించాలని ధర్నా



ఆసుపత్రి ఆవరణలో ధర్నా చేస్తున్న సెక్యూరిటీ గార్డులు

కర్నూలు(హాస్పిటల్): కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలో ఒప్పంద ప్రాతిపదికన పనిచేస్తున్న సెక్యూరిటీ గార్డులకు మూడు నెలల పెండింగ్ జీతాలు వెంటనే చెల్లించాలని కోరుతూ సోమవారం ధర్నా నిర్వహించారు. ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో ఆసుపత్రి ఆవరణలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ మెడికల్ కాంట్రాక్టు వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ ఎస్.మునెప్ప, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎం.ప్రణీత్, ఏఐటీయూసీ నగర డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ టి.రామాంజనేయులు మాట్లాడారు. సంక్రాంతి పండుగ వచ్చినా జీతాలు చెల్లించకుండా కాంట్రాక్టర్ కార్మికులను వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. డ్యూటీల విషయంలో నిక్కచ్చిగా వ్యవహరించే అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లు చేసిన పనికి జీతాలు చెల్లించకపోవడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. జీతాలు ఇవ్వకపోతే కుటుంబాలు ఎలా గడుస్తాయని ప్రశ్నించారు. కార్మికు ల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆసుపత్రి అధి కారులు కాంట్రాక్టర్‌తో చర్చించి పెండింగ్ జీతాలు ఇప్పించాలని కోరారు. సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ యూనియన్ నాయకులు భాస్కర్, మనోహర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

15న ఉప్పలపాడుకు గోరంట్ల జాన్వేష్ రాక

ఓర్వకల్లు: మండలంలోని ఉప్పలపాడు గ్రామానికి కర్నూలు మేత్రాసనం పీఠాధిపతులు ఘన గోరంట్ల జాన్వెస్ హాజరవుతున్నట్లు విచారణ గురువులు రెవరెండ్ పాస్టర్ ప్రశాంత్‌కుమార్, ఆర్‌సీఎం చర్చి ఉపదేశకులు సత్యరాజు సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. స్థానిక ఆర్‌సీ ఎం చర్చి సంఘపెద్దల ఆధ్వర్యంలో 29వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా.. ఈ నెల 12వ తేదీ నుంచి జరిగే మరియగిరి పుణ్యక్షేత్ర మహోత్స వాలలో భాగంగా 15వ తేదీన జరిగే మేరీమాత స్వరూపం ఊరేగింపు, సాయంత్రం 6.30 గంటలకు నిర్వహించే దివ్యబలి పూజకు గోరంట్ల జాన్వేష్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరువుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరారు.

నేడు శోభన్‌బాబు జయంతి

కర్నూలు కల్చరల్: ప్రముఖ సినీ నటులు శోభన్‌బాబు జయంతి వేడుకలు మంగళవారం నిర్వహించనున్నట్లు మాజీ ఎమ్మెల్సీ ఎం.సుధాకర్‌బాబు తెలిపారు. ఉదయం 9 గంటలకు పార్క్‌రోడ్‌లోని శోభన్‌బాబు విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళి, సాయంత్రం 6 గంటలకు సునయన ఆడిటోరియంలో జయంతి వేడుకలు, సంగీత విభావరి ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. నగర ప్రజలు, శోభన్ బాబు అభిమానులు అందరూ పాల్గొనాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

సంస్కృతి సంప్రదాయాల వేడుక సంక్రాంతి



ముగ్గులను పరిశీలిస్తున్న నిర్వాహకులు



మెగా ముగ్గుల పోటీలో పాల్గొన్న మహిళలు

- మెగా ముగ్గుల పోటీలకు విశేష స్పందన
- 15న సినీ తారల సందడి.. విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానం

కర్నూలు కల్చరల్: సంస్కృతి సంప్రదాయాల వేడుకే సంక్రాంతి పండుగ అని డీవీఆర్ బ్రాండ్‌బ్యాండ్ అధినేత డి.వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. సోమవారం కర్నూలు అవుట్‌డోర్ స్టేడియంలో డీవీఆర్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మెగా ముగ్గుల పోటీలకు విశేష స్పందన లభించింది. ముగ్గులను పరిశీలించిన ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రజలు సంతోషంగా గడిపేందుకే సంక్రాంతి సంబరాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించడంతో పాటు ఆచార వ్యవహారాలు పండుగలు మరుగున పడకుండా ఉండేందుకు వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. పోటీలకు విశేష స్పందన లభించిందన్నారు. ముగ్గుల పోటీల్లో విజేతలకు మొదటి బహుమతికి రెండున్నర సెంట్ల ఓపెన్ ప్లాట్, ద్వితీయ బహుమతి ఎలక్ట్రికల్ స్కూటీ, తృతీయ బహుమతికి సోఫాసెట్ అందజేయనున్నట్లు చెప్పారు. వీటితో పాటు 10 ప్రోత్సాహక బహుమతులు ఉంటాయన్నారు. పోటీల్లో వెయ్యి మంది పాల్గొన్నారని, అందరికీ రైస్ కుక్కర్ అందజేయనున్నట్లు చెప్పారు. సిటీ కేబుల్ ఎండీ మహేష్ మాట్లాడుతూ.. విజేతలకు 15వ తేదీ సాయంత్రం అవుట్‌డోర్ స్టేడియంలో జరిగే సంక్రాంతి సంబరాల్లో రాష్ట్ర మంత్రి టీజీ భరత్ చేతులమీదుగా బహుమతులు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. యాంకర్ రష్మీగౌతమ్, యాంకర్ దీప్తి నల్లమోతు, సినీ గాయకులు హనుమాన్, సాయి శిల్ప, జబర్దస్త్ కమెడియన్లతో పాటు 12 మంది ప్రముఖ డ్యాన్సర్లు పాల్గొని సందడి చేస్తారన్నారు. అంతకుముందు రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు టీజీ వెంకటేష్, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి ముగ్గుల పోటీలను ప్రారంభించారు. భోగి మంటలు వేసి సందడి చేశారు. గంగిరెద్దుల విన్యాసాలు ఆకట్టుకున్నాయి. సిటీ కేబుల్ అసోసియేషన్ నాయకులు, కాంట్రాక్టర్ వేణుగోపాల్, ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్షుడు రామాంజనేయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ కోసం కష్టపడే వారికి సముచిత స్థానం



వైఎస్సార్‌సీపీ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డిని సత్కరిస్తున్న అఫీషియల్ స్పోక్స్ పర్సన్ నారాయణరెడ్డి

కల్లూరు: వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా విభాగాల్లో అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులుగా, మండలాల అధ్యక్షులుగా పదవులు పొందిన వారందరూ బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని ఆ పార్టీ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి సూచించారు. వైఎస్సార్‌సీపీ కర్నూలు జిల్లా అఫీషియల్ స్పోక్స్ పర్సన్‌గా నియమితులైన కార్పొరేటర్ నారాయణరెడ్డి సోమవారం కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డిని ఆయన స్వగృహంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించి, పూలమాలలు వేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కాటసాని మాట్లాడుతూ.. కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాలతో పాటు నియోజకవర్గం, మండలాల అధ్యక్షులుగా నియమితులైన వారు పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలన్నారు. అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆశయాలకు అనుగుణంగా పని చేయాలన్నారు. పార్టీలో కష్టపడి పనిచేసేవారికి సముచిత స్థానం లభిస్తుందన్నారు. మాజీ సర్పంచ్‌లు సత్యంరెడ్డి, బాబాన్న, మాజీ ఎంపీటీసీ సుబ్రమణ్య స్వామి, నడిపెన్న, గంగాధర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలకు పెద్దపీట

వైఎస్సార్‌సీపీ బీసీలకు పెద్దపీట వేస్తుందని కాట సాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. కర్నూలు జిల్లా వైఎస్సార్‌సీపీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా నియమితులైన కురువ పెద్ద ఈశ్వరయ్య సోమవారం కాటసానిని ఆయన స్వగృహంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలసి శాలువాతో సత్కరించి, పూలమాలలు వేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సర్పంచ్‌లు లక్ష్మన్న, మద్దిలేటి, గణ మద్దిలేటి, ఎంపీటీసీ సామన్న, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక పూజలు

భోగి పండగ సందర్భంగా కల్లూరు అర్బన్ 32వ వార్డు గోవర్ధన్ నగర్‌లోని పంచముఖి ఆంజనేయస్వామి దేవాలయంలో కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో సుఖ, సంతోషలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల ప్రజలకు మకర సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. చీకట్లు తొలగి ప్రతి ఇంటా సంక్రాతి వెలుగులు నిండాలని, రైతులు పాడి పంటలతో ఆనందంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. కార్పొరేటర్ సాన శ్రీనివాసులు, ఆలయ అర్చకులు ఉన్నారు.

కమనీయం.. గోదారంగనాథుల కల్యాణం



దండెగేరి సీతారామాలయంలో గోదా రంగనాథ స్వామి వార్ల కల్యాణం



భరతమాత ఆలయంలో గోదా రంగనాథ స్వామి వార్ల కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న పండితులు



కల్యాణోత్సవంలో పాల్గొన్న భక్తులు

కర్నూలు కల్చరల్: ధనుర్మాసాన్ని పురస్కరించుకొని సోమవారం భరతమాత ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేద పండితులు శాస్త్రోక్తంగా గోదా రంగనాథ స్వామివార్ల కల్యాణాన్ని నిర్వహించారు. తిరుప్పావై పాశురాలు పారాయణం చేశారు. వీహెచ్‌పీ దక్షిణాంధ్ర రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నందిరెడ్డి సాయిరెడ్డి మాట్లాడారు. ఆలయ అధ్యక్షుడు సందడి మహేశ్వర్, విష్ణు సహస్రనామ సత్సంగం అధ్యక్షుడు పుల్లారెడ్డి, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు శ్రీనివాసులు, నారాయణరెడ్డి, చంద్రారెడ్డి, శ్రీనివాసరెడ్డి, మాతృశక్తి సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

➤ ఓల్డ్‌బస్టాండ్‌లోని శ్రీ రుక్మిణి పాండురంగ స్వామి ఆలయంలో గోదా రంగనాథ స్వామి వార్ల కల్యాణాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. వసార క్షత్రియ మండలి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో లలితా పీఠం వ్యవస్థాపకులు మేడా సుబ్రహ్మణ్యస్వామి పాల్గొని సందేశమిచ్చారు. వసార క్షత్రియ మండలి జిల్లా అధ్యక్షులు శివశంకర్, నగర అధ్యక్షులు రవిశంకర్, మహిళా అధ్యక్షులు శంకుతలా బాయి, ఉపాధ్యక్షులు నాగోజీరావు, సుందర్ రావు, కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

➤ ధనురాస్మ పూజల్లో భాగంగా ఓల్డ్‌సిటీ దండెగేరిలోని సీతారాముల దేవాలయంలో గోద రంగనాథ స్వామి కల్యాణాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు టీజీ వెంకటేష్, 8వ వార్డు కార్పొరేటర్ పరమేష్ పాల్గొన్నారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలి



భోగి మంట వద్ద కర్నూలు హార్ట్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు

కర్నూలు(హాస్పిటల్): సంక్రాంతి పండుగను పురస్కరించుకుని ప్రజలందరూ భోగభాగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని కర్నూలు హార్ట్ ఫౌండేషన్ కార్యదర్శి డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ ఆకాంక్షించారు. భోగి పండుగను పురస్కరించుకుని సోమ వారం ఉదయం స్థానిక ఎ.క్యాంపులోని హెల్త్‌క్లబ్‌లో కర్నూలు హార్ట్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో భోగి మంటలు వేశారు. అనంతరం సద్ద రొట్టెలు, కలగూర కర్రితో ఫలహారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. పరిమిత ఆహారం, పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు రోజూ అరగంట నుంచి గంట పాటు వ్యాయామం చేయాలన్నారు. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం అభ్యసించాలని సూచించారు. ధూమ, మద్యపానాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. 40 ఏళ్లు దాటిన వారు తరచూ బీపీ, షుగర్, గుండె జబ్బులకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలని చెప్పారు. హార్ట్ ఫౌండేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు కల్కూర చంద్రశేఖర్, ట్రెజరర్ కేపీ రాముడు, డాక్టర్ హేమంత్‌కుమార్, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.